叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 为负面餐点增添风味(the Plus Food For Minus Meals) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

为负面餐点增添风味(The Plus Food for Minus Meals)
第1/1页

[ðə; ði] [plʌs]
The **Plus**
这 加

加号

[fuːd]
FOOD
食物

食物

[fɔːr; fər]['maɪnəs]
For **Minus**
为了 减

减号

[miːlz]
MEALS
餐

餐食

[best] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [peɪdʒ] [wʌn] ⇒
Best **FOR** **COOKING** **Page** **1** **⇒**
最好的 为了 烹饪 页 1 ⇒

最适合烹饪 第1页 ⇒

[best] [fɔːr; fər] ['mɪksɪŋ] [peɪdʒ] - ⇒
Best **FOR** **MIXING** **Page** **13** **⇒**
最好的 为了 混合 页 - ⇒

最适合混合 第13页 ⇒

[best] [æz; əz] [ə; eɪ] ['sɪriəl] [peɪdʒ] - ⇒
Best **AS** **A** **CEREAL** **Page** **16** **⇒**
最好的 作为 一个 谷物 页 - ⇒

最佳食用方式：麦片 第16页 ⇒

[aɪ]
i
我

我

[sɜːrv] [mɔːr] [kəm'pliːt] [miːlz] [wɪð; wɪθ] ['kɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn]
Serve **More** **Complete** **Meals** **With** **Kellogg's** **All** **-** **Bran**
服务 更多的 完全的 餐 和 家乐氏 全部 - 麸

使用家乐氏全麦麸，烹制更营养均衡的餐食。

[pər'hæps][ðə; ði] [miːlz] [juː; jʊ] [sɜːrv] [ɑːr; ər] “ [bʌlk] - ['maɪnəs] ” [miːlz] .
Perhaps **the** **meals** **you** **serve** **are** **“** **bulk** **-** **minus** **”** **meals** **.**
也许 这 餐 你 服务 是 “ 大部分 - 减 ” 餐 .

也许你提供的餐食是“减脂”餐食。

['kɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn][ɪz][ðə; ði] “ [bʌlk] - [plʌs] ” [fuːd] [soʊ] ['nesəseri] [ɪn][ðə; ði] [wel] - ['bælənst] ['daɪət] .
Kellogg's **All** **-** **Bran** **is** **the** **“** **bulk** **-** **plus** **”** **food** **so** **necessary** **in** **the** **well** **-** **balanced** **diet** **.**
家乐氏 全部 - 麸 是 这 “ 大部分 - 加 ” 食物 所以 必要的 在 这 出色地 - 均衡 饮食 .

家乐氏全麦麸皮是一种“高纤维”食品，是均衡饮食中必不可少的营养食品。

[sɜ:rv] [æz; əz][ə; eɪ] ['sɪriəl] , [kəm'baɪnd] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] ['sɪrɪəls] ,

Serve	**as**	**a**	**cereal**	**,**	**combined**	**with**	**other**	**cereals**	**,**
服务	作为	一个	谷物	,	合并	和	其他	谷物	,

可与其他谷物混合作为麦片食用。

[ɔ:r][ju:z][ˌaɪ 'ti:][æz; əz][æn; ən] [ɪn'gri:diənt] [ɪn] ['meni] ['temptɪŋ] [ænd; ənd][ˌi:kə'nɑ:mɪk(ə)l] ['dɪʃɪz] .

or	**use**	**it**	**as**	**an**	**ingredient**	**in**	**many**	**tempting**	**and**	**economical**	**dishes**	**.**
或者	使用	它	作为	一个	成分	在	许多	诱人的	和	经济	菜肴	.

或者将其作为许多诱人又经济实惠的菜肴的配料。

★ [ɔ:l][ðə; ði]['resəpɪz][ɪn] [ðɪs] ['helpf(ə)l]['foʊldər][hæv; həv] [bɪn] ['trɪp(ə)l] ['testɪd] [ɪn]['aʊər; ɑ:r] ['kɑ:tɪdʒ]

★ **All**	**the**	**recipes**	**in**	**this**	**helpful**	**folder**	**have**	**been**	**triple**	**tested**	**in**	**our**	**Cottage**
★ 全部	这	食谱	在	这	有帮助	文件夹	有	到过	三倍	测试	在	我们的	小屋

['kɪtʃɪn] [soʊ] [ðæt] [ju:; jʊ] [meɪ] [get][ðə; ði] ['fʊlɪst] [ɪn'dʒɔɪmənt][frʌm; frəm][ðə; ði][ju:z][ʌv; əv][ɔ:l] - [bræn][ɪn]

Kitchen	**so**	**that**	**you**	**may**	**get**	**the**	**fullest**	**enjoyment**	**from**	**the**	**use**	**of**	**All**	**-**	**Bran**	**in**
厨房	所以	那	你	可能	得到	这	最	享受	从	这	使用	的	全部	-	麸	在

[jʊr; jər][hoʊm] .

your	**home**	**.**
你的	家	.

★ 本实用文件夹中的所有食谱均已在我们的家庭厨房经过三次测试，以便您在家中使用全麦麸皮时能够获得最大的享受。

★ ['læbrətɔ:ri] [tests] [ʃoʊ] ([wʌn]) [ðæt] [ɔ:l] - [bræn][ɪz][ə; eɪ] [seɪf] [ænd; ənd]['dʒent(ə)l] [fu:d] [ðæt]

★ **Laboratory**	**tests**	**show**	**(**	**1**	**)**	**that**	**All**	**-**	**Bran**	**is**	**a**	**safe**	**and**	**gentle**	**food**	**that**
★ 实验室	测试	展示	(	1	)	那	全部	-	麸	是	一个	安全的	和	温和的	食物	那

[ri'li:vz] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] [du:] [tu:; tə] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] “ [bʌlk] ” ;

relieves	**constipation**	**due**	**to**	**insufficient**	**“**	**bulk**	**”**	**;**
缓解	便秘	到期的	到	不足的	“	大部分	”	;

★ 实验室测试表明（1）全麦麸是一种安全温和的食品，可以缓解因“体积”不足引起的便秘；

([ˌtu:'tu:]) [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɑ:t] [lu:z] [ɪts] [ɪ'fektɪvnəs] [wɪð; wɪθ] [kən'tɪnju:d] [ju:z] ;

(	**2**	**)**	**that**	**it**	**does**	**not**	**lose**	**its**	**effectiveness**	**with**	**continued**	**use**	**;**
(	2	)	那	它	做	不是	失去	它是	效力	和	持续	使用	;

（2）持续使用不会失去其有效性；

([θri:]) [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [sɔ:rs] [ʌv; əv]['aɪərn][ænd; ənd]['vaɪtəmɪn][bi:] . ★ ['kɛlɔgz] [ɔ:l] - [bræn]

(	**3**	**)**	**that**	**it**	**is**	**a**	**good**	**source**	**of**	**iron**	**and**	**Vitamin**	**B**	**.**	★ **Kellogg's**	**All**	**-**	**Bran**
(	3	)	那	它	是	一个	好的	来源	的	铁	和	维他命	B	.	★ 家乐氏	全部	-	麸

[ɪz] [ək'septɪd] [baɪ][ðə; ði] [ə'merɪkən] ['medɪk(ə)l][ə,səʊsi'eɪʃn; ə,səʊʃi'eɪʃn] [kə'mɪti] [ɑ:n] [fu:dz] [æz; əz][ə; eɪ]

is	**accepted**	**by**	**the**	**American**	**Medical**	**Association**	**Committee**	**on**	**Foods**	**as**	**a**
是	公认	经过	这	美国人	医疗的	协会	委员会	在	食物	作为	一个

['nætʃ(ə)rəl]['læksətɪv] [fu:d] [fɔ:r; fər]['nɔ:rm(ə)l]['pi:p(ə)l] .

natural	**laxative**	**food**	**for**	**normal**	**people**	**.**
自然的	泻药	食物	为了	普通的	人们	.

（3）富含铁和维生素 B。★ 家乐氏全麦麸皮被美国医学会食品委员会认可为正常人的天然泻药食品。

[raɪt] [ju: 'es][fɔ:r; fər] [ə'dɪʃən(ə)l] ['resəpɪz] [ænd; ənd] ['li:flits]

Write	**Us**	**for**	**Additional**	**Recipes**	**and**	**Leaflets**
写	我们	为了	额外的	食谱	和	传单

如需更多食谱和宣传册，请联系我们。

[hoʊm] [ˌi:kə'nɑ:mɪks] [dɪ'pɑ:rtmənt]

Home	**Economics**	**Department**
家	经济学	部门

家政系

['kelɑ:g] ['kʌmpəni] , ['bæt(ə)l] [kri:k] , Michigan1

Kellogg	**Company**	**,**	**Battle**	**Creek**	**,**	**Michigan1**
家乐氏	公司	,	战斗	溪	,	Michigan1

凯洛格公司，密歇根州巴特尔克里克市

[best] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ]
BEST FOR COOKING
最好的 为了 烹饪

最适合烹饪

['kɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn][ɪz][æn; ən][aɪ'diːəl] [ɪn'griːdiənt] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] .
Kellogg's All - Bran is an ideal ingredient for cooking .
家乐氏 全部 - 麸 是 一个 理想的 成分 为了 烹饪 .

家乐氏全麦麸皮是理想的烹饪原料。

[ˌaɪ 'tiː] [blendz] [wel] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [faɪn] [ænd; ənd][sɔːft][ænd; ənd]
It blends well with other ingredients because it is fine and soft and
它 混合物 出色地 和 其他 原料 因为 它 是 美好的 和 柔软的 和
[ædz] [ə; eɪ] ['temptɪŋ] [nʌt] - [swiːt] ['fleɪvər][tuː; tə][ðə; ðɪ]['resəpi] .
adds a tempting nut - sweet flavor to the recipe .
添加 一个 诱人的 坚果 - 甜的 味道 到 这 食谱 .

它质地细腻柔软，能与其他食材很好地融合，并为菜肴增添诱人的坚果甜味。

[rɪ'membər] , [tuː] ,
Remember , too ,
记住 , 也 ,

还要记住，

[ðæt] [ðɪs] [best] [ʌv; əv][ɔːl][brænz] [ɪn'kriːsɪz] [ðə; ðɪ]['vælјuː][ʌv; əv] [iːtʃ] [dɪʃ] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][ɪts]
that this best of all brans increases the value of each dish because of its
那 这 最好的 的 全部 麸皮 增加 这 价值 的 每个 盘子 因为 的 它是
[ə'bʌndənt] “ [bʌlk] .
abundant “ bulk .
丰富 “ 大部分 .

这种最好的麸皮因其丰富的“体积”而增加了每道菜的价值。

” [ɔːl] - [bræn] ['mʌfɪn]
” ALL - BRAN MUFFINS
” 全部 - 麸 松饼

全麦麸松饼

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃɔːrtnɪŋ]
2 tablespoons shortening
2 汤匙 缩短

2汤匙起酥油

¼ [kʌp] ['ʃʊgər]
¼ cup sugar
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[wʌn] [eg] ([wel] ['biːtn])
1 egg (well beaten)
1 蛋 (出色地 被打败)

个鸡蛋（打散）

[wʌn] [kʌp] ['saʊər] [mɪlk]
1 cup sour milk
1 杯子 酸的 牛奶

1 杯酸奶

[wʌn] [kʌp] ['kɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn]
1 cup Kellogg's ALL - BRAN
1 杯子 家乐氏 全部 - 麸

杯家乐氏全麦麸皮

[wʌn] [kʌp] ['flaʊər]

1	cup	flour
1	杯子	面粉

杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

1	teaspoon	baking	powder
1	茶匙	烘烤	粉末

1茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] ['soʊdə]

½	teaspoon	soda
½	茶匙	苏打

半茶匙苏打水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[noʊt] : [ɪf] [swiːt] [mɪlk] [ɪz] [juːst] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['saʊər] [mɪlk] ,

Note	:	If	sweet	milk	is	used	instead	of	sour	milk	,
笔记	:	如果	甜的	牛奶	是	用过的	反而	的	酸的	牛奶	,

注：如果用甜牛奶代替酸奶，

[ə'mɪt] [ðə; ði] ½ ['tiːspuːn] [ʌv; əv] ['soʊdə] [ænd; ənd] [juːz] [θriː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] .

omit	the	½	teaspoon	of	soda	and	use	3	teaspoons	baking	powder	.
忽略	这	½	茶匙	的	苏打	和	使用	3	茶匙	烘烤	粉末	.

省略 ½ 茶匙小苏打，改用 3 茶匙泡打粉。

['reɪzɪnz] [ɔːr] [deɪts] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Raisins	or	dates	may	be	added	if	desired	.
葡萄干	或者	日期	可能	是	额外	如果	想要的	.

可以根据个人喜好添加葡萄干或枣子。

[ə; eɪ] [smɔːl] [slaɪs] [ʌv; əv] ['æp(ə)l] , ['sprɪŋkld] [wɪð; wɪθ] ['sɪnəmən] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] ,

A	small	slice	of	apple	,	sprinkled	with	cinnamon	and	sugar	,
一个	小的	片	的	苹果	,	撒上	和	肉桂	和	糖	,

一小片苹果，撒上肉桂和糖，

[pleɪst] [ɑːn] [tɑːp] [ðə; ði] ['mʌfɪn] ['bætər] [bɪ'fɔːr] ['beɪkɪŋ] , [meɪks] [ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] [ˌveri'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['resəpi] .

placed	on	top	the	muffin	batter	before	baking	,	makes	a	delicious	variation	of	the	recipe	.
放置	在	顶部	这	松饼	连击	前	烘烤	,	制作	一个	可口的	变化	的	这	食谱	.

在烘烤前将配料放在松饼面糊上，可以做出美味的改良版松饼。

[kriːm] [ðə; ði] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] , [ˌeɪ diː 'diː] [eg] [ænd; ənd] ['saʊər] [mɪlk] .

Cream	the	shortening	and	sugar	,	add	egg	and	sour	milk	.
奶油	这	缩短	和	糖	,	添加	蛋	和	酸的	牛奶	.

将起酥油和糖搅打均匀，加入鸡蛋和酸奶。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɔːl] - [bræn] [ænd; ənd] [let] [soʊk] [ʌn'tɪl] [moʊst] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['mɔɪstʃər] [ɪz] ['teɪkən] [ʌp] .

Add	ALL	-	BRAN	and	let	soak	until	most	of	the	moisture	is	taken	up	.
添加	全部	-	麸	和	让	浸泡	直到	最多	的	这	水分	是	已采取	向上	.

加入全麦麸，浸泡至大部分水分被吸收。

[sɪft] ['flaʊər] [wɪð; wɪθ] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , ['soʊdə] [ænd; ənd] [sɔːlt] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [fɜːrst] ['mɪkstʃər] ,

Sift	flour	with	baking	powder	,	soda	and	salt	and	add	to	first	mixture	,
筛	面粉	和	烘烤	粉末	,	苏打	和	盐	和	添加	到	第一的	混合物	,

将面粉、泡打粉、小苏打和盐一起过筛，加入到之前的混合物中。

['stɜːrɪŋ] ['oʊnli] [ʌn'tɪl] ['flaʊər] [ˌdisə'piəz] .
stirring only until flour disappears .
搅拌 仅有的 直到 面粉 消失 .

只需搅拌至面粉完全消失即可。

[fɪl] [griːst] ['mʌfɪn] [tɪnz] [tuː] - [θɜːrd] [fʊl] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (400° [ef] .)
Fill greased muffin tins two - thirds full and bake in a moderate oven (400° F .)
充满 涂油 松饼 罐头 二 - 三分之一 满的 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (400° F .)
[fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
for 20 to 25 minutes .
为了 - 到 - 分钟 .

将抹了油的松饼模具填满三分之二，放入中等温度（400°F）的烤箱烘烤 20 至 25 分钟。

[jiːld] : [eɪt][lɑːrdʒ][ɔːr] - [smɔːl] ['mʌfɪn] .
Yield : 8 large or 12 small muffins .
屈服 : 8 大的 或者 - 小的 松饼 .

产量：8 个大松饼或 12 个小松饼。

(['ɪləstreɪtɪd] [ɑːn][peɪdʒ][ˌtuː'tuː]) -
(Illustrated on page 2) 234
(插图 在 页 2) -

（见第2页插图）234

[bə'nænə] [ɔːl] - [bræn] [nʌt] [bred]
BANANA ALL - BRAN NUT BREAD
香蕉 全部 - 麸 坚果 面包

香蕉全麦坚果面包

¼ [kʌp] ['ʃɔːrtnɪŋ]
¼ cup shortening
¼ 杯子 缩短

¼ 杯起酥油

½ [kʌp] ['ʃʊgər]
½ cup sugar
½ 杯子 糖

半杯糖

[wʌn] [eg] ([wel] ['biːtn])
1 egg (well beaten)
1 蛋 (出色地 被打败)

个鸡蛋（打散）

[wʌn] [kʌp] ['kɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn]
1 cup Kellogg's ALL - BRAN
1 杯子 家乐氏 全部 - 麸

1 杯家乐氏全麦麸皮

1½ [kʌps] ['flaʊər]
1½ cups flour
1½ 杯子 面粉

1.5 杯面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
2 teaspoons baking powder
2 茶匙 烘烤 粉末

2茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['soʊdə]
½ teaspoon soda
½ 茶匙 苏打

半茶匙苏打水

½ [kʌp] [tʃɑːpt] [nʌt] [miːts]
½ cup chopped nut meats
½ 杯子 切碎 坚果 肉类

半杯切碎的坚果仁

1½ [kʌps] [mæʃt] [bə'nænəz]
1½ cups mashed bananas
1½ 杯子 捣碎 香蕉

1.5 杯香蕉泥

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɔːtər]
2 tablespoons water
2 汤匙 水

2汤匙水

[wʌn] ['tiːspuːn] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'stækt]
1 teaspoon vanilla extract
1 茶匙 香草 提炼

1茶匙香草精

[kriːm] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] [wel] .
Cream shortening and sugar well .
奶油 缩短 和 糖 出色地 .

将奶油、起酥油和糖充分混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [eg] [ænd; ənd] [ɔːl] - [bræn] .
Add egg and ALL - BRAN .
添加 蛋 和 全部 - 麸 .

加入鸡蛋和全麦麸皮。

[sɪft]['flaʊər][wɪð; wɪθ] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]['soʊdə] .
Sift flour with baking powder , salt , and soda .
筛 面粉 和 烘烤 粉末 , 盐 , 和 苏打 .

将面粉与泡打粉、盐和小苏打一起过筛。

[mɪks] [nʌts] [wɪð; wɪθ]['flaʊər][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ['ɔːltərnətli] [wɪð; wɪθ] [mæʃt] [bə'nænəz][tuː; tə] [wɪtʃ]
Mix nuts with flour and add alternately with mashed bananas to which
混合 坚果 和 面粉 和 添加 交替 和 捣碎 香蕉 到 哪个
[ðə; ði]['wɔːtər][hæz; həz] [bɪn] ['ædɪd] .
the water has been added .
这 水 有 到过 额外 .

将坚果与面粉混合，然后与加水捣碎的香蕉交替加入。

[stɜːr][ɪn] [və'nɪlə] .
Stir in vanilla .
搅拌 在 香草 .

加入香草精。

[pɔːr] ['ɪntuː] [griːst] [loʊf][tɪn] .
Pour into greased loaf tin .
倒 进入 涂油 面包 锡 .

倒入抹了油的吐司模具中。

[let] [stænd] - ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [wʌn]['aʊər] .
Let stand 30 minutes and bake in a moderate oven (375° F .) one hour .
让 站立 - 分钟 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (375° F .) 一 小时 .

静置 30 分钟，然后在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤 1 小时。

[let] [kuːl] [bɪˈfɔːr] [ˈkʌtɪŋ] .
Let cool before cutting .
让 凉爽的 前 切割 .

冷却后再切。

[jiːld] : [wʌn][loʊf] (8½ [baɪ] 4½ [ɪntʃɪz]) .
Yield : 1 loaf (8½ by 4½ inches) .
屈服 : 1 面包 (8½ 经过 4½ 英寸) .

产量：1 个面包（8½ 英寸 x 4½ 英寸）。

([ˈɪləstreɪtɪd] [ɑːn][peɪdʒ][θriː]) [faɪv]
(Illustrated on page 3) 5
(插图 在 页 3) 5

（见第3页插图）5

[ɔːl] - [bræn] [rɪˈfrɪdʒəreɪtər] [ˈdʒɪndʒər] [snæps]
ALL - BRAN REFRIGERATOR GINGER SNAPS
全部 - 麸 冰箱 姜 快照

全麦冷藏姜饼

½ [kʌp] [ˈʃɔːrtnɪŋ]
½ cup shortening
½ 杯子 缩短

半杯起酥油

½ [kʌp] [ˈʃʊgər]
½ cup sugar
½ 杯子 糖

半杯糖

½ [kʌp] [məˈlæsɪz]
½ cup molasses
½ 杯子 糖蜜

半杯糖蜜

½ [kʌp] [ˈkɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn]
½ cup Kellogg's ALL - BRAN
½ 杯子 家乐氏 全部 - 麸

半杯家乐氏全麦麸皮

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ˈflaʊər]
2 cups flour
2 杯子 面粉

2杯面粉

1½ [ˈtiːspuːn] [ˈdʒɪndʒər]
1½ teaspoons ginger
1½ 茶匙 姜

1.5茶匙姜

1½ [ˈtiːspuːn] [ˈsɪnəmən]
1½ teaspoons cinnamon
1½ 茶匙 肉桂

1½茶匙肉桂

1½ [ˈtiːspuːn] [ˈsoʊdə]
1½ teaspoons soda
1½ 茶匙 苏打

1.5茶匙苏打水

¼ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[kriːm] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] .
Cream **shortening** **and** **sugar** **.**
奶油 缩短 和 糖 .

奶油、起酥油和糖。

[ˌeɪ diː 'diː] [mə'læsɪz] [ænd; ənd] [ɔːl] - [bræn] .
Add **molasses** **and** **ALL** **-** **BRAN** **.**
添加 糖蜜 和 全部 - 麸 .

加入糖蜜和全麦麸皮。

[biːt] ['θɜːrəli] .
Beat **thoroughly** **.**
打 彻底 .

彻底搅拌。

[sɪft] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [kəm'baɪn] [wɪð; wɪθ] [kriːmd] ['mɪkstʃər] .
Sift **dry** **ingredients** **and** **combine** **with** **creamed** **mixture** **.**
筛 干燥 原料 和 结合 和 奶油 混合物 .

将干性材料过筛，然后与奶油混合物混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [roʊl] [ə'baʊt] 1½ [ɪntʃɪz] [ɪn] [daɪ'æmɪtər] .
Shape **into** **a** **roll** **about** **1½** **inches** **in** **diameter** **.**
形状 进入 一个 卷 关于 1½ 英寸 在 直径 .

将其揉成直径约 1½ 英寸的卷状。

[ræp] [ɪn] [wækst] ['peɪpər] [ænd; ənd] [stɔːr] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] [ʌn'tɪl] [fɜːrm] .
Wrap **in** **waxed** **paper** **and** **store** **in** **refrigerator** **until** **firm** **.**
裹 在 打蜡 纸 和 店铺 在 冰箱 直到 公司 .

用蜡纸包裹，放入冰箱冷藏至变硬。

[slaɪs] ['veri] [θɪn] [ænd; ənd] [beɪk] [ɑːn] [ʌn'griːst] ['kʊki] [ʃiːts] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət]
Slice **very** **thin** **and** **bake** **on** **ungreased** **cookie** **sheets** **about** **10** **minutes** **in** **a** **moderate**
片 非常 薄的 和 烤 在 未涂油的 曲奇饼 纸张 关于 - 分钟 在 一个 缓和
['ʌv(ə)n] (375° [ef] .)
oven **(** **375°** **F** **.** **)**
烤箱 (375° F .)

切成薄片，放在未涂油的烤盘上，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤约 10 分钟。

[jiːld] : - ['kʊkiz] . [sɪks]
Yield **:** **50** **cookies** **.** **6**
屈服 : - 曲奇饼 . 6

产量：50块饼干。6

[ə'sɔːrtɪd] Cookies78
Assorted **Cookies78**
各种各样的 Cookies78

什锦饼干78

[ɔːl] - [bræn] [deɪt] [baːz]
ALL **-** **BRAN** **DATE** **BARS**
全部 - 麸 日期 酒吧

全品牌日期棒

[θriː] [egz]
3 **eggs**
3 鸡蛋

3个鸡蛋

1½ [kʌps] [braʊn] ['ʃʊgər]
1½ **cups** **brown** **sugar**
1½ 杯子 棕色的 糖

1.5 杯红糖

¾ [kʌp] ['flaʊər]
¾ cup flour
¾ 杯子 面粉

¾ 杯面粉

¾ ['paʊdər]
¾ powder
¾ 粉末

¾ 粉末

½ [kʌp] ['kɛlɔgz] [ɔ:l] - [bræn]
½ cup Kellogg's ALL - BRAN
½ 杯子 家乐氏 全部 - 麸

半杯家乐氏全麦麸皮

[wʌn] [kʌp] [nʌt] [mi:ts] ([tʃɑ:pt])
1 cup nut meats (chopped)
1 杯子 坚果 肉类 (切碎)

杯坚果仁（切碎）

½ [kʌp] [deɪts] ([kʌt] [faɪn])
½ cup dates (cut fine)
½ 杯子 日期 (切 美好的)

半杯枣（切碎）

[bi:t] [ðə; ði] [egz] [ʌn'tɪl] [laɪt] , [ˌeɪ di: 'di:] [ðə; ði] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [bi:t] [wel] .
Beat the eggs until light , add the sugar and beat well .
打 这 鸡蛋 直到 光 , 添加 这 糖 和 打 出色地 .

将鸡蛋打发至蓬松，加入糖并搅拌均匀。

[ˌeɪ di: 'di:] [ðə; ði] ['flaʊər] ['sɪftɪd] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] .
Add the flour sifted with the baking powder .
添加 这 面粉 筛过的 和 这 烘烤 粉末 .

加入过筛后的面粉和泡打粉。

[ˌeɪ di: 'di:] [ɔ:l] - [bræn] , [nʌts] [ænd; ənd] [deɪts] .
Add ALL - BRAN , nuts and dates .
添加 全部 - 麸 , 坚果 和 日期 .

加入全麦麸皮、坚果和枣。

[spred] [ðə; ði] ['mɪkstʃər] [ɪn] [ə; eɪ] ['leɪər] [wʌn] - [hæf] [ɪntʃ] [θɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [gri:st] ['ʃæloʊ] [pæn] .
Spread the mixture in a layer one - half inch thick in a greased shallow pan .
传播 这 混合物 在 一个 层 一 - 一半 英寸 厚的 在 一个 涂油 浅的 平底锅 .

将混合物均匀铺在抹了油的浅盘中，厚度约为半英寸。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔ:r; fər] [ə'baʊt] - - - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderate oven (375° F .) for about 20 - 30 minutes .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (375° F .) 为了 关于 - - - 分钟 .

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤约20-30分钟。

[rɪ'mu:v] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [ænd; ənd] [waɪl] [wɔ:rm] , [kʌt] ['ɪntu:] [skwer] [ɔ:r] [baːz] .
Remove from the oven and while warm , cut into squares or bars .
消除 从 这 烤箱 和 尽管 温暖的 , 切 进入 正方形 或者 酒吧 .

从烤箱中取出，趁热切成方块或条状。

[roʊl] [ðə; ði] ['pi:sɪz] [ɪn] ['paʊdərd] ['ʃʊgər] [ɔ:r] [sɜ:rv] [æz; əz] [ə; eɪ] ['pʊdɪŋ] [wɪð; wɪθ] [wɪpt] [kri:m] .
Roll the pieces in powdered sugar or serve as a pudding with whipped cream .
卷 这 件 在 粉末状 糖 或者 服务 作为 一个 布丁 和 鞭打 奶油 .

将饼干块裹上糖粉，或者配上鲜奶油做成布丁食用。

[ji:ld] : - [baːz] — [wʌn] [ɪntʃ] [baɪ] [θri:] [ɪntʃɪz] .
Yield : 24 bars — 1 inch by 3 inches .
屈服 : - 酒吧 — 1 英寸 经过 3 英寸 .

产量：24 条，每条 1 英寸 x 3 英寸。

(['ɪləstreɪtɪd] [ɑːn][peɪdʒ]['sɛvən]) [naɪn]
(Illustrated on page 7) 9
(插图 在 页 7) 9

（见第7页插图）9

[ɔːl] - [bræn] [braʊn] [bred]
ALL - BRAN BROWN BREAD
全部 - 麸 棕色的 面包

全麦黑面包

[wʌn][kʌp] ['kɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn]
1 cup Kellogg's ALL - BRAN
1 杯子 家乐氏 全部 - 麸

杯家乐氏全麦麸皮

[wʌn][kʌp]['saʊər][mɪlk]
1 cup sour milk
1 杯子 酸的 牛奶

杯酸奶

½ [kʌp]['reɪzɪnz]
½ cup raisins
½ 杯子 葡萄干

半杯葡萄干

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mə'læsɪz]
1 tablespoon molasses
1 汤匙 糖蜜

1汤匙糖蜜

½ [kʌp] ['ʃʊgər]
½ cup sugar
½ 杯子 糖

半杯糖

[wʌn][kʌp]['flaʊər]
1 cup flour
1 杯子 面粉

杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] ['soʊdə]
1 teaspoon soda
1 茶匙 苏打

1茶匙苏打水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[mɪks] [tə'geðər] [ðə; ði] [ɔːl] - [bræn] , ['saʊər][mɪlk] , [ænd; ənd]['reɪzɪnz] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [mə'læsɪz] , ['ʃʊgər] ,
Mix together the ALL - BRAN , sour milk , and raisins , then add the molasses , sugar ,
混合 一起 这 全部 - 麸 , 酸的 牛奶 , 和 葡萄干 , 然后 添加 这 糖蜜 , 糖 ,

将全麦麸、酸奶和葡萄干混合在一起，然后加入糖蜜和白砂糖。

[ænd; ənd]['flaʊər] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] ['sɪftɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['soʊdə][ænd; ənd][sɔːlt] .
and flour which has been sifted with the soda and salt .
和 面粉 哪个 有 到过 筛过的 和 这 苏打 和 盐 .

以及用小苏打和盐过筛的面粉。

[pʊt][ðə; ði]['mɪkstʃər]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] [kæn; kən] , ['kʌvər] ['taɪtli] , [ænd; ənd] [stiːm] [fɔːr; fər] [θriː]
Put **the** **mixture** **into** **a** **greased** **can** **,** **cover** **tightly** **,** **and** **steam** **for** **three**
放 这 混合物 进入 一个 涂油 能 , 覆盖 紧紧 , 和 蒸汽 为了 三
['aʊərz] .
hours **.**
小时 .

将混合物放入抹了油的罐子中，盖紧盖子，蒸三个小时。

(['ɪləstreɪtɪd] [ɑːn][peɪdʒ] -) -
(**Illustrated** **on** **page** **10** **)** **101112**
(插图 在 页 -) -

（见第10页插图）101112

[ɔːl] - [bræn] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] [roʊlz]
ALL **-** **BRAN** **REFRIGERATOR** **ROLLS**
全部 - 麸 冰箱 卷

全麦冰箱卷

[wʌn][kʌp] ['ʃɔːrtnɪŋ]
1 **cup** **shortening**
1 杯子 缩短

杯起酥油

[wʌn][kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
1 **cup** **boiling** **water**
1 杯子 沸腾 水

杯沸水

¾ [kʌp] ['ʃʊgər]
¾ **cup** **sugar**
¾ 杯子 糖

¾ 杯糖

[wʌn][kʌp] ['kɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn]
1 **cup** **Kellogg's** **ALL** **-** **BRAN**
1 杯子 家乐氏 全部 - 麸

杯家乐氏全麦麸皮

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ **teaspoons** **salt**
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [egz] ([wel] ['biːtn])
2 **eggs** **(** **well** **beaten** **)**
2 鸡蛋 (出色地 被打败)

个鸡蛋（充分打散）

[ˌtuː'tuː] [kəm'prest] [jiːst] [keɪks]
2 **compressed** **yeast** **cakes**
2 压缩 酵母 蛋糕

2块压缩酵母饼

[wʌn][kʌp] [ˌluːk'wɔːrm] ['wɔːtər]
1 **cup** **lukewarm** **water**
1 杯子 温 水

杯温水

[sɪks][kʌps] ['flaʊər][ɔːr] [mɔːr] (['sɪftɪd] [bɪ'fɔːr] ['meʒərɪŋ])
6 **cups** **flour** **or** **more** **(** **sifted** **before** **measuring** **)**
6 杯子 面粉 或者 更多的 (筛过的 前 测量)

杯或更多面粉（过筛后再量取）

[mɪks] ['ʃɔːrtnɪŋ] , ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] , ['ʃʊgər] , [ɔːl] - [bræn] [ænd; ənd][sɔːlt] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] ['ʃɔːrtnɪŋ]
Mix shortening , boiling water , sugar , ALL - BRAN and salt , stirring until shortening
混合 缩短 , 沸腾 水 , 糖 , 全部 - 麸 和 盐 , 搅拌 直到 缩短
[ɪz][meltid] .
is melted .
是 融化 .

将起酥油、沸水、糖、全麦麸皮和盐混合，搅拌至起酥油融化。

[let] [stænd][ʌn'tɪl]['mɪkstʃər][ɪz] [ˌluːk'wɔːrm] .
Let stand until mixture is lukewarm .
让 站立 直到 混合物 是 温 .

静置至混合物温热。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [ænd; ənd] [jiːst] [keɪks] ['sɔfənd] [ɪn] [ˌluːk'wɔːrm] ['wɔːtər] .
Add eggs and yeast cakes softened in lukewarm water .
添加 鸡蛋 和 酵母 蛋糕 软化 在 温 水 .

加入鸡蛋和用温水软化的酵母块。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər] .
Add flour .
添加 面粉 .

加入面粉。

[biːt] ['θɜːrəli] .
Beat thoroughly .
打 彻底 .

彻底搅拌。

['kʌvər] [boʊl] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtər]['oʊvər] [naɪt] [ɔːr][ʌn'tɪl] ['redi] [tuː; tə][juːz] .
Cover bowl and place in refrigerator over night or until ready to use .
覆盖 碗 和 地方 在 冰箱 超过 夜晚 或者 直到 准备好 到 使用 .

盖上碗，放入冰箱冷藏过夜或直至准备使用。

[fɔːrm] [bɔːlz] [ʌv; əv][ðə; ði] [doʊ] [tuː; tə] [fɪl] ['mʌfɪn] [tɪnz] [ə'baʊt] [hæf] [fʊl] .
Form balls of the dough to fill muffin tins about half full .
形式 球 的 这 面团 到 充满 松饼 罐头 关于 一半 满的 .

将面团揉成球状，放入松饼模具中，约装至一半满。

[let] [raɪz] [tuː] ['aʊərz] .
Let rise two hours .
让 上升 二 小时 .

静置发酵两小时。

[beɪk] [ɪn][hɑːt]['ʌv(ə)n] (450° [ef] .) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
Bake in hot oven (450° F .) about 20 minutes .
烤 在 热的 烤箱 (450° F .) 关于 - 分钟 .

在高温烤箱（450°F）中烘烤约20分钟。

[jiːld] : 3½ ['dʌz(ə)n] [smɔːl] [roʊlz] .
Yield : 3½ dozen small rolls .
屈服 : 3½ 打 小的 卷 .

产量：3.5 打小面包卷。

[noʊt] : [doʊ] [kæn; kən][biː; bi] [meɪd] ['ɪntuː] ['pɑːkə] [haʊs] [roʊlz] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Note : Dough can be made into Parker House Rolls if desired .
笔记 : 面团 能 是 制成 进入 帕克 房子 卷 如果 想要的 .

注：如果需要，面团可以做成帕克豪斯餐包。

(['ɪləstreɪtɪd] [ɑːn][peɪdʒ] -) -
(Illustrated on page 11) 13
(插图 在 页 -) -

（见第11页插图）13

[best] [fɔːr; fər] ['mɪksɪŋ]
BEST **FOR** **MIXING**
最好的 为了 混合

最适合混合

[ðə; ði] [raɪt] [fuːdz] [ɑːr; ər][soʊ][ɪm'pɔːrt(ə)nt][ɪn] ['kiːpɪŋ] [ʌp]['fæməli] ['fɪtnəs] .
The **right** **foods** **are** **so** **important** **in** **keeping** **up** **family** **fitness** **.**
这 正确的 食物 是 所以 重要的 在 保持 向上 家庭 健康 .

正确的饮食对于保持家庭成员的健康至关重要。

[ænd; ənd][ðə; ði][rɪˌspɑːnsə'bɪləti][ɪz] ['lɑːrdʒli] [jɔːrz] .
And **the** **responsibility** **is** **largely** **yours** **.**
和 这 责任 是 很大程度上 你的 .

而这主要责任在你。

[kən'vɜːrt]['maɪnəs] [miːlz] ['ɪntuː] [kəm'pliːt] [miːlz] [baɪ]['mɪksɪŋ] [ɔːl] - [bræn] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] ['sɪrɪəls] ,
Convert **minus** **meals** **into** **complete** **meals** **by** **mixing** **ALL** **-** **BRAN** **with** **other** **cereals** **,**
转变 减 餐 进入 完全的 餐 经过 混合 全部 - 麸 和 其他 谷物 ,

将全麦麸皮与其他谷物混合，即可将低脂餐变成高脂餐。

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] [ɪn] ['meɪkɪŋ] ['brɛdz] , ['wɔfəlz] [ænd; ənd] ['kʊkiz] .
and **with** **other** **ingredients** **in** **making** **breads** **,** **waffles** **and** **cookies** **.**
和 和 其他 原料 在 制作 面包 , 华夫饼 和 曲奇饼 .

还可以与其他配料一起用于制作面包、华夫饼和饼干。

[ɔːl] - [bræn] ['wɔfəlz] [su'priːm]
ALL **-** **BRAN** **WAFFLES** **SUPREME**
全部 - 麸 华夫饼 最高

全麦华夫饼至尊

[ˌtuː'tuː] [egz] (['sepəreɪtɪd])
2 **eggs** **(** **separated** **)**
2 鸡蛋 (分开)

个鸡蛋（蛋黄和蛋白分开）

1½ [kʌps] [swiːt] [mɪlk]
1½ **cups** **sweet** **milk**
1½ 杯子 甜的 牛奶

1.5 杯甜牛奶

¾ [kʌp] ['kɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn]
¾ **cup** **Kellogg's** **ALL** **-** **BRAN**
¾ 杯子 家乐氏 全部 - 麸

¾ 杯家乐氏全麦麸皮

1½ [kʌps] ['flaʊər]
1½ **cups** **flour**
1½ 杯子 面粉

1.5 杯面粉

[fɔːr] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
4 **teaspoons** **baking** **powder**
4 茶匙 烘烤 粉末

4茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

½ [kʌp] [meltid] ['bʌtər]
½ cup melted butter
½ 杯子 融化 黄油

半杯融化的黄油

[biːt] [eg] [joʊk] ['slaɪtli] , [ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] [ænd; ənd] [ɔːl] - [bræn] [ænd; ənd] [let] [soʊk] [waɪl] ['sɪftɪŋ]
Beat egg yolks slightly , add milk and ALL - BRAN and let soak while sifting
打 蛋 蛋黄 轻微地 , 添加 牛奶 和 全部 - 麸 和 让 浸泡 尽管 筛分
[draɪ] [ɪn'griːdiənts] .
dry ingredients .
干燥 原料 .

将蛋黄稍微打散，加入牛奶和全麦麸皮，浸泡片刻，同时筛入干性材料。

[stɜːr] ['sɪftɪd] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] ['mɪkstʃər] ;
Stir sifted dry ingredients into the liquid mixture ;
搅拌 筛过的 干燥 原料 进入 这 液体 混合物 ;

将过筛后的干料拌入液体混合物中；

[ˌeɪ diː 'diː] [meltid] ['bʌtər] [ænd; ənd] [foʊld] [ɪn] ['stɪfli] ['biːtn] [eg] [waɪts] .
add melted butter and fold in stiffly beaten egg whites .
添加 融化 黄油 和 折叠 在 僵硬地 被打败 蛋 白人 .

加入融化的黄油，然后拌入打发至硬性发泡的蛋白。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɑːt] ['wɑːfl] ['aɪərn] [ʌn'tɪl] [noʊ] [stiːm] [ɪz] ['vɪzəb(ə)l] .
Bake in a hot waffle iron until no steam is visible .
烤 在 一个 热的 胡扯 铁 直到 不 蒸汽 是 可见的 .

用高温华夫饼机烘烤，直到看不到蒸汽为止。

[jiːld] : [sɪks] ['wɔfəlz] , ['sɛvən] [ɪntʃɪz] [ɪn] [daɪ'æmɪtər] . -
Yield : 6 waffles , 7 inches in diameter . 14
屈服 : 6 华夫饼 , 7 英寸 在 直径 . -

产量：6个华夫饼，直径7英寸。

[ɔːl] - [bræn] Waffle15
All - Bran Waffle15
全部 - 麸 Waffle15

全麦麸华夫饼15

['kɛlɔgz] [kɔːrn] [fleɪks] [wɪð; wɪθ] [ɔːl] - Bran16
Kellogg's Corn Flakes with All - Bran16
家乐氏 玉米 薄片 和 全部 - Bran16

家乐氏全麦玉米片16

[best] [æz; əz] [ə; eɪ] ['sɪriəl]
BEST AS A CEREAL
最好的 作为 一个 谷物

最适合作为麦片食用

[ðə; ði] “ [bʌlk] ” ['kɑːntent] [ʌv; əv] ['kɛlɔgz] [ɔːl] - [bræn] [ɪz] ['haɪər] [ðæn; ðən] [ðæt] [ʌv; əv] ['eni] ['ʌðər]
The “ bulk ” content of Kellogg's All - Bran is higher than that of any other
这 “ 大部分 ” 内容 的 家乐氏 全部 - 麸 是 更高 比 那 的 任何 其他
['kɑːmən] [fuːd] .
common food .
常见的 食物 .

家乐氏全麦麸皮的“体积”含量高于任何其他常见食品。

[ˌaɪ 'tiː] ['defɪnətli] [kə'rekts] [ðə; ði] “ [bʌlk] - ['maɪnəs] ” [miːl] — [ðə; ði] [moʊst] ['friːkwənt] [kɔːz] [ʌv; əv]
It definitely corrects the “ bulk - minus ” meal — the most frequent cause of
它 确实 更正 这 “ 大部分 - 减 ” 一顿饭 — 这 最多 频繁 原因 的
[ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .
constipation .
便秘 .

它确实能纠正“膳食纤维不足”的饮食习惯——这是便秘最常见的原因。

[wen] ['kɑːmən] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [duː] [tuː; tə] “ [bʌlk] - ['maɪnəs] ” [miːlz] [dʌz] [ə'kɜːr] ,

When	common	constipation	due	to	“	bulk	-	minus	”	meals	does	occur	,
什么时候	常见的	便秘	到期的	到	“	大部分	-	减	”	餐	做	发生	,

当因食用“膳食纤维含量低”的食物而导致常见便秘时，

[jʊr; jər]['fæməli] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [fiːl] ['ʌndər] [pɑːr] — [nɑːt][ɪg'zæktli] [sɪk] , [bʌt; bət]['sɜːrt(ə)nli][nɑːt] [wel] .

your	family	begins	to	feel	under	par	—	not	exactly	sick	,	but	certainly	not	well	.
你的	家庭	开始	到	感觉	在下面	帕	—	不是	确切地	生病的	,	但	当然	不是	出色地	.

你的家人开始感觉身体不适——虽然不至于生病，但肯定也不健康。

[ə'vɔɪd] [ðɪs] [kən'dɪʃ(ə)n] [baɪ] ['sɜːrvɪŋ] [ɔːl] - [bræn] ['regjələrli] [fɔːr; fər][ˌregju'lærəti] .

Avoid	this	condition	by	serving	All	-	Bran	regularly	for	regularity	.
避免	这	状况	经过	服务	全部	-	麸	经常	为了	规律性	.

经常食用全麦燕麦片有助于规律排便，从而避免出现这种情况。

[traɪ] [ɔːl] - [bræn][æz; əz][ə; eɪ] ['sɪriəl] [wɪð; wɪθ] [mɪlk] [ɔːr] [kriːm] — [tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['deɪli] [wɪl] [gɪv]

Try	All	-	Bran	as	a	cereal	with	milk	or	cream	—	two	tablespoons	daily	will	give
尝试	全部	-	麸	作为	一个	谷物	和	牛奶	或者	奶油	—	二	汤匙	日常的	将要	给

[juː; jʊ][ðə; ði] “ [bʌlk] - [plʌs] ” [miːlz] [soʊ] ['nesəseri] [ɪn][ðə; ði] [wel] - ['bælənst] ['daɪət] .

you	the	“	bulk	-	plus	”	meals	so	necessary	in	the	well	-	balanced	diet	.
你	这	“	大部分	-	加	”	餐	所以	必要的	在	这	出色地	-	均衡	饮食	.

试试将全麦麸皮与牛奶或奶油一起作为谷物食用——每天两汤匙，就能为您提供均衡饮食中必不可少的“饱腹感”膳食。

[ɪn] ['krɑːnɪk] ['keɪsɪz] , [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [miːl] .

In	chronic	cases	,	with	each	meal	.
在	慢性的	案例	,	和	每个	一顿饭	.

慢性病例中，每餐都要服用。

[ɔːl] - [bræn][ɪz] [mʌtʃ] [mɔːr] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][ðæn; ðən][pɑːrt] - [bræn] ['prɑːdʌkt] .

All	-	Bran	is	much	more	effective	than	part	-	bran	products	.
全部	-	麸	是	很多	更多的	有效的	比	部分	-	麸	产品	.

全麸皮产品比部分麸皮产品效果好得多。

[soʊld][baɪ][ɔːl]['grəusəz] .

Sold	by	all	grocers	.
卖	经过	全部	杂货商	.

各大杂货店均有售。

[meɪd] [baɪ] ['kelɑːg] [ɪn]['bæt(ə)l] [kriːk] , ['mɪʃɪgən] . -

Made	by	Kellogg	in	Battle	Creek	,	Michigan	.	17
制成	经过	家乐氏	在	战斗	溪	,	密歇根州	.	-

由家乐氏公司在密歇根州巴特尔克里克生产。17

[fɔːr; fər] ['sʌni] ['lɪvɪŋ] , [tʃuːz] ['eni] [ʌv; əv] [ðiːz] [dɪ'laɪtf(ə)l] [weɪz] [tuː; tə] [juːz] ['kɛlɔgz] [ɔːl] -

For	Sunny	Living	,	Choose	Any	of	These	Delightful	Ways	to	Use	Kellogg's	ALL	-
为了	阳光明媚	活的	,	选择	任何	的	这些	愉快	方式	到	使用	家乐氏	全部	-

[bræn]

BRAN
麸

想要享受阳光生活？不妨试试以下这些使用家乐氏全麦麸皮的妙招。

[ɪn] ['mʌfɪn] , ['brɛdz] [ɔːr] ['kʊkiz]

In	muffins	,	breads	or	cookies
在	松饼	,	面包	或者	曲奇饼

在松饼、面包或饼干中

[æz; əz][ə; eɪ] ['sɪriəl] [wɪð; wɪθ] [mɪlk] [ɔːr] [kriːm]

As	a	cereal	with	milk	or	cream
作为	一个	谷物	和	牛奶	或者	奶油

可以加牛奶或奶油一起食用，作为谷物食品。

[ɪn] ['wɔfəlz] , [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] ['sɪrɪəls] , [ɔ:r][ɪn]['sælədz]

In	waffles	,	with	other	cereals	,	or	in	salads
在	华夫饼	,	和	其他	谷物	,	或者	在	沙拉

可以加在华夫饼里，和其他谷物一起吃，或者拌在沙拉里。

[noʊ] . - ['prɪntɪd] [ɪn][ju:] . [es] . [ə; eɪ] .

No	.	514	Printed	in	U	.	S	.	A	.
不	.	-	打印	在	U	.	S	.	一个	.

第514号 美国印刷

[-] [noʊts]

Transcriber's	Notes
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .

Silently	corrected	a	few	typos	.
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

[ri'teind] [ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['i:bʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -

Retained	publication	information	from	the	printed	edition	:	this	eBook	is	public	-
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[doʊ'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n] .

domain	in	the	country	of	publication	.
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜ:rʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔ:z] _ .

In	the	text	versions	only	,	text	in	italics	is	delimited	by	_	underscores	_	.
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

[tʃeɪndʒd] [peɪdʒ] ['refrənsɪz] [tu:; tə][peɪdʒ] ['nʌmbərz] ['ræðər] [ðæn; ðən] [raɪt] / [left] / [rɪ'vɜ:rs] [peɪdʒ] .

Changed	page	references	to	page	numbers	rather	than	right	/	left	/	reverse	page	.
已更改	页	参考	到	页	数字	相当	比	正确的	/	左边	/	撤销	页	.

将页码引用从右/左/后页改为页码。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神